



## Psychosomatische klachten

Gespannen?  
Overbelast?  
Vermoeid?  
Onbegrepen pijn?

## Uit balans?

### In balans

In deze brochure vindt u informatie over de mogelijkheden van de psychosomatisch werkende fysiotherapeut, die zich heeft gespecialiseerd in de behandeling van spanning - of stressgerelateerde klachten en onbegrepen pijnklachten. Dit worden zogenaamde psychosomatische klachten genoemd. De oorzaak van klachten kan van zowel lichamelijke- als geestelijke aard zijn of een combinatie daarvan. Er is sprake van psychosomatische klachten als de fysieke klachten verband houden met een verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting in relatie tot de omgeving.

De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de psychische overbelasting is aanvankelijk niet zo duidelijk. De lichamelijke signalen worden dikwijls eerst genegeerd of verkeerd geïnterpreteerd. Als de klachten na verloop van tijd toenemen, levert medisch onderzoek niet veel op. Een duidelijke medische diagnose is vaak niet te stellen wat een gevoel van onbegrip kan geven.

Mogelijk ervaart u dat u meer prikkelbaar en gespannen bent of meer last hebt van vermoeidheid en pijn. Deze lichamelijke klachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals:

- hoog ervaren werkdruk
- conflicten
- emotionele gebeurtenissen
- relationele problemen
- verlies van dierbaren
- ernstige ziekteprocessen

Wanneer deze gebeurtenissen langere tijd bestaan kunnen ze u zodanig uit evenwicht brengen dat daardoor uw weerstand zowel fysiek als mentaal afneemt en psychosomatische klachten kunnen ontstaan. Psychosomatische klachten uiten zich in: Lichamelijke klachten zoals o.a.:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- spier- en gewrichtspijn
- hoofdpijn, nek- en rugklachten

- benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen
- maag- en buikklachten
- verlaagde weerstand
- (chronische) onbegrepen pijnklachten

Psychische klachten zoals o.a.:

- algeheel gevoel van onbehagen
- lusteloos zijn
- prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- slecht slapen of teveel slapen
- somber zijn, veel piekeren
- angstig en onzeker zijn
- niet meer kunnen genieten en ontspannen
- overmatig eten ,alcohol, roken en medicijngebruik
- geen zin in seks of dwangmatig met seks omgaan

Kortom.....u bent uit balans

Hoe komt u weer in balans?

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Deze fysiotherapeut werkt volgens het biopsychosociaal model. Dat houdt in dat hij/zij de lichamelijke, psychologische en sociale aspecten, waaronder uw leef- en werkomstandigheden, bij de behandeling betreft. Allereerst zal er een gesprek en een onderzoek plaatsvinden om u en uw klachten te begrijpen. Dit aanvangsgesprek is dan ook gericht op het vinden van de relatie tussen de lichamelijke klachten en de psychische gesteldheid. Afhankelijk van uw hulpvraag, het gesprek en het onderzoek, worden de doelen bepaald en een therapieplan opgesteld. Er wordt van u een eigen inbreng gevraagd en een actieve inzet verwacht in het herstel en veranderingsproces.

### **Het doel van de therapie kan zijn:**

Inzicht krijgen in de oorzaak van de klacht en in de factoren die mogelijk de klachten in stand houden. aanleren van ontspanning en bewust worden van de adem. het opvoeren van de belastbaarheid door gerichte langzaam toenemende fysieke belasting. het verfijnen van het gezonde lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording. het aanvoelen en leren respecteren van grenzen, zowel lichamelijk als psychisch. beeldvorming met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren. het stimuleren van gedragsverandering om op een andere manier om te gaan met klachten. bevorderen van het vertrouwen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed wordt.

### **Samenwerking met deskundigen.**

Het complexe karakter van problematiek rond psychosomatische klachten vraagt veelal om een samenwerking met deskundigen zoals verwijzend arts of specialist, de psycholoog, de bedrijfsarts en andere disciplines. Uiteraard horen daarbij tussentijdse evaluaties en rapportages. Het op elkaar afstemmen van behandelplannen vergroot immers de kans op sneller herstel.